

# TRÄNINGSPROGRAM STORLÖPAREN - fortsättningskursen

## Vecka 4 Pass 1

15-20min uppvärm + stretcha framlår, baklår, snurra armar framåt/bakåt.. Få igång kroppen! Gör sen benpendlingar: 10-15st per ben sida-sida och fram-bak + ett par stegringslopp + intervall (sportplan?): 2x4-6x400m/"tävlingsfart"/30-45sek vila/4-5min seriepaus, nedvarvning  
*Tävlingsfart innebär den hastighet du hade på din testrunda i första omgången av "löpare på 30 dagar", eller t.o.m. aningen snabbare.*

## Pass 2

10min lätt jogg + 15min GU-farlek (90" borg 13/90" borg 11) + 9st stödövningar: 1) Liggande superman 6+6 2) Flygande superman 6+6  
3) Höftlyft 12ggr 4) Höftlyft med benutspark 6+6 5) Vindrutetorkare 6+6 6) Plankan med benlyft 6+6  
7) Säte: Höftrotation utåt 12+12 8) Sidoplanka med benlyft 10st 9) Fötter: krabbgång (drar oss framåt med tårna) 1m  
*En serie till av de övningar som kändes extra bra.*

## Pass 3

Uppvärm 10-15min + stretch + stegringslopp + tröskelpass (lång FU): 3x7-10min i borg 15 / 1min aktiv vila + lite nedvarvning + stretch  
*Förivra dig inte inledningsvis på intervallen eftersom det är långa intervaller..!*

## Pass 4

Verkligen lätt distanspass (både fart och sträcka) + 3 x stegringslopp 50-60m (80-85-90%) + rörlighetsövningar.  
1) Krusifixet 10+10, 2) skorpionen 10+10, 3) stretcha insida ben mot vägg, 4) höftstretch med hjälp av vägg, 5) vadsstretch + vristjumppa  
*Övningarna 3-5 kan du hålla i 30-60sek.*